

SWIM RUN CABO DE PALOS

2025

GUIA DEPORTISTA



AGENDA

VIERNES 3 DE OCTUBRE



ENTREGA DE DORSALES/CHIP

Hostel Sub up de 18:00 a 20:00 horas



BREAFING

Hostel Sub up a las 20:00 horas



1

SWIMRUN CABO DE PALOS 2025

AGENDA

SABADO 4 DE OCTUBRE



ENTREGA DE DORSALES

8:30 a 9:15

Hostel Sub up



SALIDA HALF

10:00 Horas

Cala Reona



SALIDA SPRINT

10:30 Horas

Cala Reona



CEREMONIA PREMIOS

13:00 Horas

Playa Levante



UBICACION de la SALIDA

CALA REONA



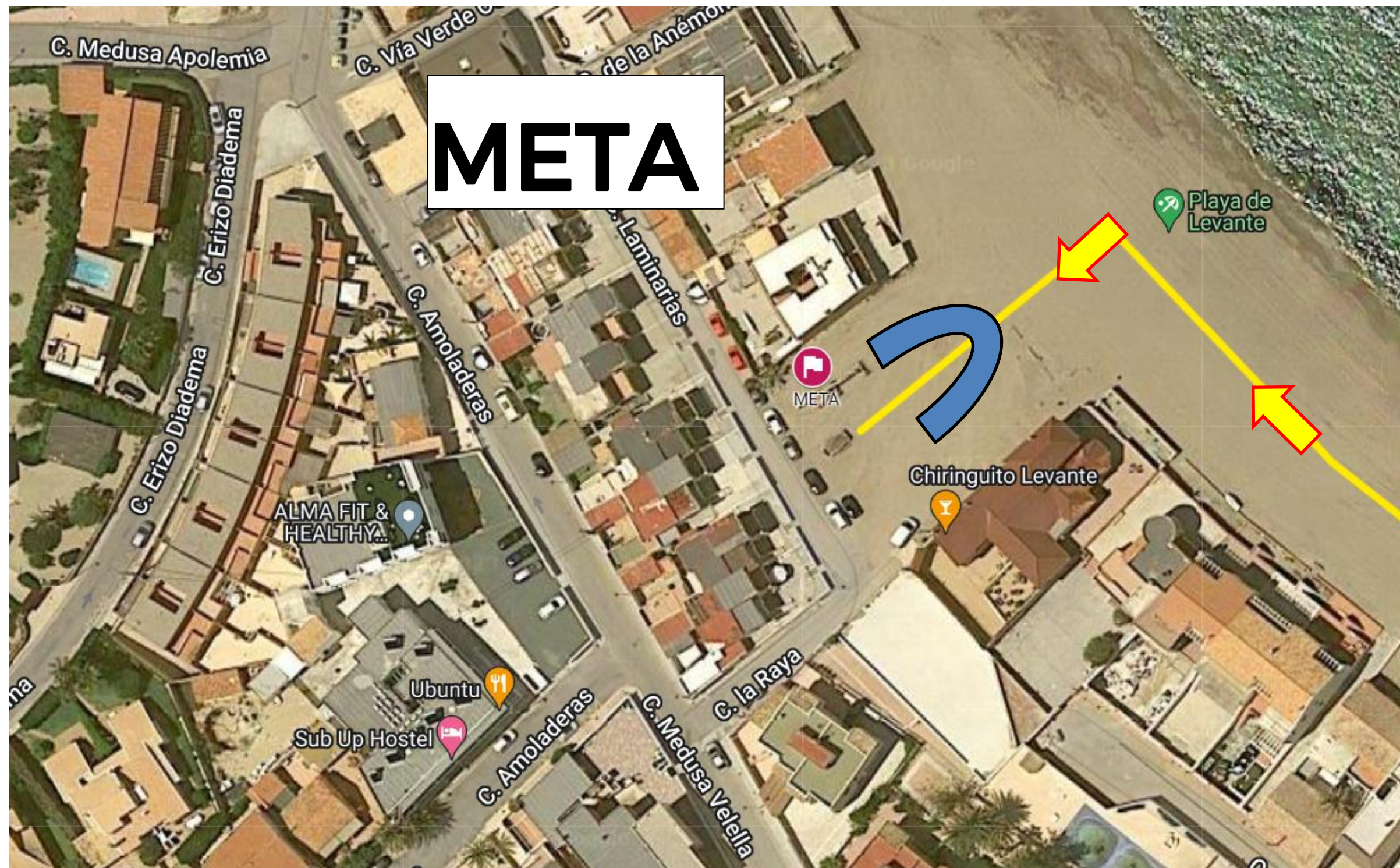
3

SWIMRUN CABO DE PALOS 2025

No hay servicio de BUS y hay que acceder andando y/o calentando desde el Sub up, son 12 minutos. Estará señalizado.

UBICACION de la META

PLAYA DE
LEVANTE



4

SWIMRUN CABO DE PALOS 2025

A 100 metros del Sub up, allí tenéis duchas.



MATERIAL OBLIGATORIO

1

PETO



2

GORRO



3

GAFAS NATACION



4

SILBATO



5

ZAPATILLAS





MATERIAL OPTATIVO

1

PALAS



2

PULL BUOY



3

GAFAS



4

SISTEMA UNION



5

PANTORILLAS





PETOS Y GORROS

PAREJA



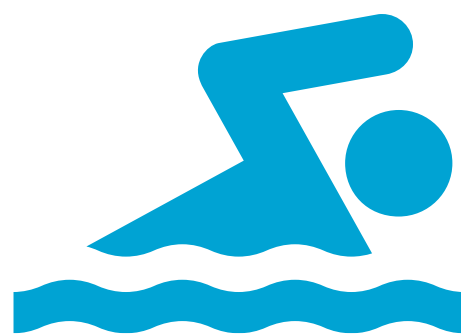
INDIVIDUAL



DISTANCIA SPRINT



FICHA TECNICA



SWIM

RUN

TOTAL

DISTANCIA

2.570 m.

5.300 m.

8.000 m.

PORCENTAJE

32 %

68%

Nº TRAMOS

4

5

TRAMO MÁS LARGO

795 m.

1.800 m.

DISTANCIA POR TRAMO

Segmento	Disciplina	Distancia
1	RUN 1*	1.800
2	SWIM 1*	790
3	RUN 4	600
4	SWIM 4	380

AVITUALLAMIENTO

5	RUN 5	1000
6	SWIM 5	750
7	RUN 6	1.300
8	SWIM 6	650
9	RUN 7	600

TOTAL 7.870

SWIM	32,66%	2.570
RUN	67,34%	5.300

* Segmento más largo

DISTANCIA HALF



FICHA TECNICA



SWIM

3.958 m.

25 %

6

800 m.



RUN

11.459 m.

75%

7

4.100 m.

TOTAL

15.500 m.

DISTANCIA

PORCENTAJE

Nº TRAMOS

TRAMO MÁS LARGO

DISTANCIA POR TRAMO

Segmento	Disciplina	Distancia
1	RUN 1	1.200
2	SWIM 1	625
3	RUN 2*	4.100
AVITUALLAMIENTO LIQUIDO		
4	SWIM 2*	800
5	RUN 3	2.600
AVITUALLAMIENTO		
6	SWIM 3	790
7	RUN 4	600
8	SWIM 4	380
AVITUALLAMIENTO		
9	RUN 5	1.000
10	SWIM 5	750
11	RUN 6	1.300
12	SWIM 6	613
13	RUN 7	659
TOTAL		15.417
SWIM	25,67%	3.958
RUN	74,33%	11.459

* Segmento más largo

SWIMRUN CABO DE PALOS

GRACIAS

